



2025年
【2・3号認定児】

今月の目標：友だちと一緒に、ルールを守ったり思いを伝え合ったりしながら楽しくあそぶ

2月の行事予定

3日(火) 豆まき
12日(木)～13日(金) 発表会総練習
19日(木) ビデオ撮影 (15：00降園バス発)
20日(金) 発表会準備 (11：00降園バス発)
21日(土) 発表会
25日(水) お別れ遠足 (15：00降園バス発)
26日(木) 誕生日会
27日(金) 遠足予備日 (給食なし)

昼食＋おやつ の給与栄養目標量（令和7年度） 3～5歳（未就学） 6～7歳（就学）		
	昼食のみ	昼食＋おやつ
エネルギー(kcal)	430以上	560以上 (460以上)
たんぱく質(g)	14.0～21.5	18.2～28.0 (14.8～22.8)

日	曜日	降園バス 発車時刻	行 事	備 考	給 食	おやつ	昼食のみ エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	昼食＋おやつ エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	ひとくちメモ
1	木		元旦								
2	金		冬季休業日								
3	土		冬季休業日								
4	日										
5	月	14:00	始業式		ごはん 肉団子の甘酢あん 人参しりしり 中華スープ	揚げパン 牛乳	504.5	744.5 (595.6)			
6	火	14:00			ごはん 松風焼き 切干大根の旨煮 えのきのすまし汁	チーズポテトもち	441.4	582.4 (462.2)			
7	水	11:00	始業式 (1号認定児)		ロールパン マカロニグラタン ほうれん草としめじのソテー コンソメスープ	七草がゆ	490.7	577.2 (475.4)			
8	木	14:00	身体測定		ごはん 牛肉の焼肉のたれ炒め 五目揚げとれんこんの煮物 オクラのみそ汁	簡単ピザ	436.5	583.6 (466.9)			
9	金	14:00			愛媛県産鯛めし 鶏肉の塩焼き 小松菜の白あえ アラのお吸い物	クロワッサン 牛乳	431.3	666.9 (517.3)			
10	土										
11	日										
12	月		成人の日								
13	火	14:00	体育教室 安全教育週間 (13日～16日)	校納金引落し	ごはん さけのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	サーターアングダー	454.5	571.0 (482.4)			
14	水	14:00			ごはん 豚肉の西京バター焼き ちくわとオクラの煮物 青菜のすまし汁	メロンパン 牛乳	431.4	564.2 (461.3)			
15	木	14:00			中華そば 餃子 もやしとわかめのナムル フルーツゼリー	しらすトースト	481.7	603.0 (474.2)			
16	金	14:00	火災避難訓練		ホットドック フロccoliーとツナのサラダ 野菜たっぷり豆乳スープ ヨーグルト	焼きおにぎり いりこ	484.3	613.4 (490.8)			
1月7日は七草がゆを！ 七草の種類と意味 春の七草には、それぞれ ・緑起の良い意味 ・薬効 があるとされている！ 七草がゆって何?? どうして食べるの?? 1月7日に、春の七草の生命力を取り入れ、無病息災や胃腸を休める目的で食べられるようになった。 早春に芽吹く七草のエネルギーを体に取り込み、1年の無病息災願うためといわれている。また、お正月の豪華な食事で疲れた胃腸を、あっさりしたお粥で労わる意味もある。											
17	土		職員園内研修								
18	日										
19	月	14:00	河野保育園との交流保育 (年長児のみ)		ごはん ししゃものフライ かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁	今川焼き 牛乳	436.7	581.9 (470.3)			
20	火	14:00	体育教室		親子丼 ちくわのごま炒め ほうれん草の白あえ りんご	お好み焼き	459.0	656.0 (518.0)			
21	水	14:00	英語教室 KS活動日		ごはん 鶏肉のみそ焼き れんこんのかに風味煮 なすの華風あえ わかめのすまし汁	クリームパン	442.4	587.3 (460.6)			
22	木	14:00	さくら幼稚園との交流保育 (年長児のみ)		食パン ジャム＆マーガリン 鶏肉のケチャップ煮 きゅうりとツナのマヨネーズサラダ 牛乳	昆布おにぎり いりこ	514.3	622.2 (486.7)			
23	金	14:00	プレ保育 (R8年度入園予定者)	親子文庫週間(19日～23日) 行事予定・献立表配布	わかめごはん 鶏のから揚げ だし巻卵 ゆで枝豆	チヂミ	438.9	588.9 (481.1)			
24	土										
25	日										
26	月	14:00			かき揚げうどん いなり寿司 たくあん キウイフルーツ	揚げパン	444.0	610.8 (486.9)			
27	火	14:00	体育教室 (年中・年長 合同参観日)	出席ノート預かり	コッペパン ハッシュドビーフ ポテトサラダ 牛乳	ゆかりおにぎり いりこ	475.6	616.4 (477.6)			
28	水	14:00			生姜香る親子丼 いんげんのかに風味あえ 大根の二色炒め とろろ昆布のすまし汁	バナナのケーキ 牛乳	433.6	643.6 (514.9)			
29	木	14:00			ごはん さんまのみぞれ煮 切干大根のサラダ ほうれん草のすまし汁	蒸しパン ベビーチーズ	443.4	572.7 (485.2)			
30	金	14:00	誕生日会	月刊絵本持ち帰り	ごはん 豚肉のさっぱり揚げ 人参ときゅうりのごま和え 大根のみそ汁 【誕生日会】りんごのマフィン	ホットケーキ	549.5	652.2 (519.4)			
31	土										
●27日（火）の参観日(年中・年長のみ)の詳細につきましては、後日お知らせいたします。											



ほうれん草

・鉄分・ビタミンC
・カロテン・葉酸
・食物繊維 が豊富

栄養を効率よく摂るコツ

・鉄分の吸収を促すため、ビタミンC(レモン汁、果物等)と一緒に摂ると◎。

・β-カロテンは油で炒めると(バターソテーなど)吸収率がアップ。

・葉にはビタミンC、茎にはカリウムや食物繊維が豊富なので、両方バランス良く摂る。

・茹ですぎると水溶性ビタミンが流出するため、電子レンジ加熱や短時間茹でがおすすめ。



キウイフルーツ

・ビタミンC(風邪予防、美肌)

・食物繊維(腸内環境改善)

・ビタミンE(抗酸化作用)

・葉酸(貧血予防)

など、健康、美容に役立つ栄養素が豊富で「栄養の宝庫」です。

グリーンキウイ：食物繊維が豊富。爽やかな酸味と甘み。

ゴールドキウイ：ビタミンCが豊富。甘みが強く食べやすい。